关于腰腿痛问题的讨论

腰痛的中医辨症治疗

86340部队43分队　熊昌栋

腰痛为临床常见证候之一，很多疾病都可导致腰痛。一般通常所说的腰痛，不包括内科及妇科疾病引起的腰痛，而系指腰臀部骨关节及软组织病变所致的腰痛。此类腰痛发生的原因很多，多由于外感、内伤、跌扑扭闪等。腰部为足太阳膀胱经所经过处，督脉又贯穿于腰，带脉系于腰，腰又为肾之外府。《素问·脉要精微论》说："腰者肾之府，转摇不能，肾将惫矣"。《丹溪心法》说："腰者，肾之外候，……诸经皆贯于肾而络于腰脊，肾气一虚，凡冲寒、受湿、伤冷……种种腰痛，迭见而层出矣。"《证治准绳》有同样论述："有风、有湿、有寒、有热、有挫闪、有瘀血、有滞气、有痰积，皆标也；肾虚，其本也。"由此可知，外感腰痛，亦先有肾虚的内在因素存在，肾又受五脏六腑的精气所藏，其它脏腑的病变亦影响肾气贮藏而致腰痛。对于腰痛这一临床综合症，在辨清病变部位的同时辨症用药，往往取得较好的疗效。但应着重指出，腰痛的患者，多见于中年以上或素体虚弱者，因为中年以上者肾气暂衰，素体虚弱多为先天不足。因肾为先天之本，所以腰痛的治疗，在治标的同时补肾以固本，这就是"治病必求其本"，使效果可靠而巩固。现按辨症将腰痛分为八类并介绍中药治疗方法如下。

一、风寒腰痛

主证：腰间串痛，上连背脊，畏风寒，腰部发紧，得温缓解。苔白，脉浮紧。触诊腰部多处压痛，腰肌发板，肌束隆起紧张。常见于腰臀筋膜炎、急性腰肌劳损。治以去风散寒，兼以补肾。

方药：五积散加减。麻黄6克，苍术9克，白芷9克，厚朴9克，当归9克，川芎6克，茯苓9克，枳壳9克，陈皮9克，干姜6克，白芍9克，甘草3克，杜仲9克，续断12克。

二、寒湿腰痛

主证：腰间冷痛，腰活动受限，痛而沉重感，逐日加重，长久不愈。阴雨潮湿加重，久坐亦痛。苔白腻，脉沉紧。触诊骶棘肌起始点有条索剥离及棘上韧带有条索肿胀，压痛明显。腰部发板。常见于腰部肌肉劳损，治以祛寒除湿兼以补肾。

方药：加味甘姜苓术汤。甘草6克，干姜6克，茯苓12克，白术12克，杜仲12克，川断15克，牛膝12克，寄生12克，苍术12克，附片9克。

三、湿热腰痛

主证：腰间热痛，腰活动受限。口苦尿赤，或大便溏泻。苔腻薄黄，脉濡数。触诊腰部肌肉包块隆起，轻微红肿，或多个棘突旁压痛，或腰骶关节处压痛明显。常见于肌纤维织炎，腰后关节炎，腰骶关节炎，骶髂关节炎。治以清热利湿兼以补肾。

方药：加味四妙汤。苍术12克，黄柏9克，牛膝9克，苡仁24克，车前子12克，杜仲12克，续断15克，当归12克，黑豆12克，茯苓12克，木瓜12克。

四、肾虚腰痛

主证：腰间隐痛，腰膝软弱。身体疲倦，不能久行久立及负重。脉细无力，舌质淡。肾阳虚伴有面色淡白，神疲气短，畏寒膝冷，小便清利，脉迟细无力。肾阴虚伴咽干口燥，午后面热，五心发热，喜汗出，小便黄，脉细数无力。触诊腰背肌萎缩松弛。多见于腰椎间盘突出症，久治不愈而现肌肉萎缩，肥大性脊柱炎，先天性变异而致平衡失调。治以补肾益精，肾阳虚宜温补肾阳，肾阴虚宜滋补肾阴。

方药：肾阳虚宜用温肾壮腰汤。熟地12克，山药15克，附片9克，肉桂6克，杜仲9克，续断12克，补骨脂12克，枸杞子12克，黑豆12克。

肾阴虚宜用滋肾健腰汤。生地15克，石斛15克，地骨皮12克，牛膝12克，枸杞子12克，女真子12克，龟板12克，杜仲12克，续断12克，肉苁蓉12克。

五、气虚腰痛

主证：腰间酸痛，四肢困倦，劳累加重，休息减轻。便溏食少，腰部喜出汗，喜揉喜捶腰部而觉舒适。口淡，舌体胖有齿印，苔白，脉缓无力。触

诊棘上韧带条索剥离，肌肉松弛无力，弹性减弱。多见积累性劳损致椎间韧带损伤，或久卧病人腰肌无力所致。治以益气和营兼以补肾。

方药：益气壮腰汤。党参12克，黄芪12克，当归12克，白芍12克，芡实15克，茯苓12克，巴戟12克，益智仁9克，杜仲12克，续断15克。

六、气滞腰痛

主证：腰间胀痛，疼连及少腹及胁肋胀满疼痛。苔白，脉弦细。触诊骶棘肌连腹外斜肌一侧发紧、压痛多在肌肉起止点。多见于急性“闪腰”，单侧腰部肌肉扭伤；过度疲劳而致椎间韧带损伤。治以理气舒郁兼以补肾。

方药：通气散加减。青陈皮各9克，玄胡9克，小茴香9克，广木香6克，二丑9克，穿山甲9克，白芍15克，菖蒲9克，木瓜9克，杜仲9克，续断15克。

七、血瘀腰痛

主证：腰间刺痛，活动受限，行走艰难，日轻夜重，伏卧困难，喜侧身卧床，呼吸及咳嗽动作即牵引作痛。舌质紫暗或有瘀点，苔薄，脉弦紧或沉实有力。触诊腰部有放射性压痛，多见于腰部肌肉韧带急性扭、挫、跌等外伤，椎体骨质增生，刺激椎间韧带及神经根。治以活血去瘀兼以补肾。

方药：活络饮加减。当归12克，川芎12克，白芍24克，生地12克，桂枝9克，红花9克，大黄12克，牛膝12克，杜仲12克，续断15克，鸡血藤24克，玄胡9克，骨碎补12克，三七3克。

八、痰结腰痛

主证：腰间沉痛，患者平素多胸满，咳喘痰多，素体肥胖，腰部一块作痛，或侧弯腰痛。苔白腻而滑，口粘，脉滑。触诊腰三横突处球状包块，压痛明显，或者腰骶髂部结节样肿块，触之滑动压痛。常见于腰三横突综合症，皮下筋结等。治以涤痰散结兼以补肾。

方药：加味涤痰饮。陈皮9克，法半夏9克，茯苓12克，甘草3克，制南星6克，竹茹9克，杜仲9克，续断12克，白芥子6克，淫羊藿9克，地龙9克，全虫4.5克。

总之，腰痛的治疗，应根据“急则治其标，缓则治其本”或“标本兼顾”的治则，按照不同病因及临床表现而随症加减。在辨症用药的同时可选用针灸、正骨推拿手法、外贴膏药、理疗、磁疗等辅助治疗，往往取效甚速。在以上的分类中，都加入杜仲、续断，此二味药性质平和，温而不燥。杜仲入气分，续断入血分。二药共有补肝肾、强筋骨、壮腰膝的作用。通过临床观察，此二药配入其它复方中，对于腰臀部骨关节及软组织的损伤，疗效可靠而巩固，其机理有待进一步探讨。

腰背肌锻炼对慢性腰痛的防治

80医院　董　芝

慢性腰痛大部可用腰背肌锻炼促进腰部组织机能恢复，消除或缓减疼痛。

背肌锻炼方法，过去虽有各种介绍，但多数患者未予重视。究其原因，有的是受环境限制操作不便，如俯卧进行背伸锻炼，或仰卧进行支撑锻炼，在医院较易进行，但回到家后即有不便之处，致未能坚持。有的年青患者往往认为，自己经常运动，背肌已得到锻炼，故不予重视，没有区别体育活动为全身性，背肌锻炼则是专门恢复腰背部肌力与弹性，促进腰背肌机能恢复。有的只重视药物或手术治疗作用，忽视了背肌锻炼的重要性。

我们认为，有步骤有耐心的背肌锻炼应视为对慢性腰痛的预防与治疗的基本方法。背肌锻炼疗效虽缓，但有持久效果，进行药物或手术疗法患者也应配合背肌锻炼，借以巩固疗效。

为记忆方便，不受时间、地点、环境等条件限制，我们提出立位背肌锻炼8法如下：

1. **前屈后伸运动**：两足稍分立，两手自然上举，头及躯干随之后仰，然后向前弯腰，两手向下触地，前后共20次。锻炼下背肌群屈伸及小腿肌伸展，在后仰运动时可使背长肌及腰椎均能用力。

2. **侧弯运动**：两足分立，两手叉腰，头及躯干向左右侧弯，左右各10次。活动背阔肌及骶棘肌。

3. **斜弯运动**：两足稍较前分开，两手上举，然后斜向弯腰，用手分别触左右足尖，右手向下触左足尖，左手向下触右足尖，每侧10次。锻炼下腰部与臀部肌肉伸展。